

# 五穀のうんめえ給食

## 【 白菜のみそ汁 】

### 材料（約4人分）

・とりにく	60 g	⇒こま切り
・しょうが	少々	
・白菜	100 g	⇒ひと口大
・ごぼう	30 g	⇒ささがき
・にんじん	40 g	⇒いちょう切り
・生揚げ	80 g	⇒ひと口大
・長ねぎ	20 g	⇒小口
・だし汁	700 g	
・みそ	大さじ2	



### 作り方

- ① 鍋に、だし汁、とりにく、しょうが、ごぼう、にんじんを入れて煮る。
- ② ①の野菜に火が通ったら、なまあげ、はくさいを入れる。
- ③ みそを入れる。
- ④ 最後に長ねぎを入れて出来上がり。

たっぷりの野菜としょうがを少し入れて、寒い季節に温まる汁を味わいましょう。



ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。